

## Nieuwsbrief mei 2015

Beste nieuwsbrieflezer,

In mei en juni valt er heel wat te feesten : communies en lentefeesten, moederdag, vaderdag en heel wat feestdagen. We wensen iedereen van harte proficiat en mooie vrije dagen om van te genieten in het gezelschap van familie en vrienden.

Wij richten in mei onze aandacht op “ zware benen” en voetverzorging, met een mooie korting op de aankoop van steunkousen of relax-reiskousen.

### Nu in de kijker: zware benen



De term “ zware benen” duidt op een slechte werking van de aderen wanneer ze er niet meer in slagen om het bloed vanuit de voeten naar het hart te laten terugstromen. De aderen zijn dan uitgezet en ze worden minder krachtig waardoor het bloed en vocht niet meer voldoende terugstroomt en de benen pijnlijk aanvoelen.

Meer dan de helft van de vrouwen en een kwart van de mannen hebben hier last van.

Opgelet: de witte anti-trombose kousen draagt u enkel na een operatie of immobiliteit, dus als u weinig rondloopt. Deze kousen zijn een tijdelijke preventieve maatregel om een trombose te voorkomen.

### TIPS:

- Regelmatig bewegen: het bloed wordt dan goed rondgepompt
- Gezonde voeding eten en 2 liter water per dag drinken
- Overgewicht aanpakken
- Nauwsluitende kledij, te strakke laarzen,...vermijden
- Niet langdurig stil staan maar ook niet te lang stil zitten (benen niet kruisen)
- Massage om de bloedsomloop te stimuleren (vb. Antistax gel)
- De benen 's nachts wat hoger leggen
- Stoppen met roken
- Benen afwisselend met warm en koud water besproeien
- Oefeningen doen om de aders te versterken : <http://www.venoruton.be/nl/pdf/broschure.pdf>
- Er bestaan tabletten en capsules die bijdragen tot een gezonde bloedsomloop, vraag ons advies
- Steunkousen dragen (nu extra korting)  
<http://www.bauerfeind.be/nl/producten/compressiekousen.html>
- Door gewichtstoename en hormonale factoren neemt het risico op bloedsomloopstoornissen toe tijdens de zwangerschap, draag eventueel preventief steunkousen.
- Gebruik speciale handschoenen ( €7.00) of een kousenaantrekhelp (vanaf €29.99) om de therapeutische kousen gemakkelijker aan en/of uit te doen
- Tip : Renovelastic wasmiddel wast op een milde manier uw steunkousen.(Bota €3.60)



## Voetverzorging



Voeten brengen ons een heel leven overal waar we willen, reden genoeg om ze goed te verzorgen.

We lichten enkele vaak voorkomende voetproblemen toe:

- **VOETSCHIMMEL** : vaak een probleem in de zomer, ook bij mensen die dagelijks veiligheidsschoenen of sportschoenen dragen of op blote voeten in openbare douches en kleedruimtes stappen. Voetschimmel is gemakkelijk te behandelen in 6 weken tijd. Was de voeten dagelijks met bv. Iso-Betadine zeep en droog ze goed af, zeker tussen de tenen. Behandel voeten en eventueel ook schoenen bv. met Daktarin spray, Lamisil,... Geef de voorkeur aan natuurlijke materialen (katoen, leer, wol) en verwissel regelmatig van schoeisel. Sporters: draag steeds slippers in douches en kleedkamers. Behandel zweetvoeten met een zweetremmende lotion (vb. Axitrans)
- **SCHIMMELNAGELS**: wanneer je nagels dikker, misvormd en gelig geworden zijn is er een grote kans dat je een schimmelnagel hebt. Dit is veel moeilijker te behandelen. Plaatselijke behandelingen zoals Naloc, Nailner,... zijn vrij te verkrijgen maar voor een medicamenteuze behandeling moet je eerst naar de huisarts of huidarts.
- **VOETWRATJES**: Dit is een virale infectie die voornamelijk voorkomt bij kinderen en jongeren. Je kan voetwratjes zelf behandelen met zalfjes, lotion of bevrozing (vb. Wortie), maar in hardnekkige of pijnlijke gevallen kan je beter naar de huisarts of huidarts gaan.
- **BLAREN** : een drukblaar is een ophoping van vocht onder de opperhuid die ontstaat door langdurige of hevige wrijving. Voorkomen kan door goed passende schoenen met sokken te dragen. Zwakke plaatsen kunnen op voorhand behandeld worden met een speciale stick (Compeed of Urgo). Er bestaan ook pleisters in allerlei maten voor als er toch een blaar op je voet prijkt.
- **EELT, LIKDOORNS EN KLOVEN**: Eelt is een verdikte beschermlaag die voorkomt dat de bovenlaag van de huid beschadigd raakt en ontstaat door plaatselijke druk of wrijving. Als eelt naar binnen groeit spreken we van een likdoorn. Kloven ontstaan als eelt barsten vertoont maar ook als gevolg van een droge huid. Neem regelmatig een voetbad en rasp eelt weg (vb. Vitry steenrasp). Behandel daarna de voeten met een speciale crème vb. Carbamide of Neutrogena voetencrème. Er bestaan ook allerlei hulpmiddelen om de druk te verminderen (vb. Bota <http://www.bota.be/product-category/been-knie-enkel-voet/podologie/>) of Epitact.





### Nieuw in de apotheek :






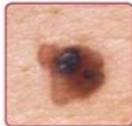




Het gamma Bota Podartis, dit zijn comfortabele schoenen, sandalen en pantoffels voor mensen met "moeilijke voeten" omwille van diabetes, reuma, vaatproblemen of voor iedereen die gemakkelijke schoenen wil. Ook ideaal voor mensen met steunzolen omdat de standaardzool kan vervangen worden door de eigen steunzool.

De schoenen passen zich automatisch aan en verhinderen pijnlijke wrijving. Ze verhogen de voetstabiliteit en hebben een biomechanische antislipzool.

Meer info op <http://www.bota.be/aanwijzing/voetproblemen/>

### Agenda :

- De hele maand mei zullen we extra aandacht besteden aan voeten en steunkousen met mooie promoties!
- Ook goed voor de benen is de actie "Met belgerinkel naar de winkel": kom met de fiets of te voet en krijg telkens een sticker waarmee je mooie prijzen kan winnen.
- 4 tot 8 mei : EuromelanomawEEK : laat je huidvlekjes controleren door een dermatoloog en leer ook op welke plaatsen je maandelijks zelf je lichaam kan checken. Meer info op [www.euromelanoma.org/belgie](http://www.euromelanoma.org/belgie).
- di 26 mei om 19u.: adviesavond Louis Widmer in de vergaderruimte boven de apotheek, inschrijven kan in de apotheek, via onze website [www.apotheekmouton.be](http://www.apotheekmouton.be) of mail naar [apotheek.mouton@skynet.be](mailto:apotheek.mouton@skynet.be) , of telefonisch op 09/357.20.50. Voor iedere deelnemer is er een pakketje gratis staaltjes.
- 1-5 juni : week van het hartritme , meer info op <http://www.mijnhartritme.be/nl/de-week-van-het-hartritme/>

|                    | moedervlek  | melanoom  |  |
|--------------------|---|---|--|
| <b>Symmetrie</b>   | <br>symmetrisch   | <br>asymmetrisch     | Een verdachte moedervlek heeft vaak een wat onregelmatige (asymmetrische) vorm   |
| <b>Randen</b>      | <br>scherp       | <br>grillig         | De randen van een normale moedervlek zijn vaak scherp. Een verdachte moedervlek heeft vaak onscheppe, grillige randen.   |
| <b>Kleur</b>       | <br>één kleur   | <br>kleurvariaties | Een normale moedervlek heeft vaak één kleur, een verdachte moedervlek is vaak te herkennen aan variatie in kleur en of verandering van kleur.  |
| <b>Diameter</b>    | <br>< 6 mm      | <br>> 6 mm         | Hoewel dit lang niet altijd het geval is, hebben verdachte moedervlekken vaak een diameter groter dan 6 mm.  |
| <b>Verandering</b> | <br>onveranderd | <br>verandering    | Indien een moedervlek begint te veranderen van kleur, vorm en/of grootte, is de moedervlek mogelijk verdacht. Indien een moedervlek begint te jeuken of te bloeden is het belangrijk om deze te laten controleren door een arts. |

Verdachte moedervlekken kunnen ook ontstaan op nieuwe plaatsen, waar u eerder nooit een moedervlek had. Daarnaast is grondig regelmatig zelfonderzoek belangrijk omdat verdachte moedervlekken overal op uw huid kunnen ontstaan, ook op plaatsen waar de zon nooit komt!

### Promoties



**Moederdagactie Vitry** : bij aankoop van 2 gekleurde nagellakjes en een potje dissolvant krijg je er gratis sneldrogende toplaaglak bij ter waarde van €12.59

**Moederdagactie Roger & Gallet**: gratis toiletzak en 50 ml douchecrème bij aankoop van eau de toilette (€43.00).

**Een uitgebreid gamma zonneproducten** meestal met een geschenkje bij aankoop van 2 producten.